

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӨЗӨС ВЕЛӨДӨМӨН ВЕСЬКӨДЛАНІН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЫБӨЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӨДАНІН «ВЕЛӨДАН  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӨР ШКОЛА» ЩЕЛЫБӨЖ СИКТ

Рекомендована

методическим советом школы

Протокол № 0-1 от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП»**

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 8-9 лет

Составитель:

Кушакова Елена Александровна

2022 г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, с требованиями федерального государственного образовательного стандарта **начального общего образования** (далее - ФГОС НОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями).

«Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 33 ч., (1 ч в неделю, 33 учебных недели), по 34ч. во 2, 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебных недели).

В обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся начальных классов.

**Цель программы** «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.

#### **Развивающие:**

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

#### **Воспитательные:**

- воспитание воли настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные:**

- умеет оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- умеет контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности;
- проявляет волю, настойчивость и целеустремленность;
- выражает потребность в здоровом образе жизни.

### **Предметные:**

- играет в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организывает самостоятельные занятия утренней гимнастикой, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполняет комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности.

**Метапредметные:**

- умеет ставить цели и задачи на каждом занятии;

- осуществляет рефлексию и самоконтроль;

- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности**

**Программа курса предполагает следующие формы и виды работы с детьми:**

**Виды:** при освоении программы предполагается игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

**Формы** занятий: групповая, индивидуальная; кружок, игра, соревнования.

**В содержание включены следующие разделы:**

#### **Раздел 1 Легкая атлетика.**

**Тема 1.1.** Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.

Теория: Повторить технику безопасности.

Практика: Выполнить различные виды ходьбы. Бег на 30м и до 3 минут.

**Тема 1.2.** Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры

Теория: Развитие скоростных способностей.

Практика: Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры

**Тема 1.3.** Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры

**Тема 1.4.** Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Теория: Развитие физических качеств

Практика: Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

**Тема 1.5.** Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

Теория: Развитие ловкости

Практика: Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

**Тема 1.6.** Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Теория: Развитие меткости

Практика: Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

## **Раздел 2 Подвижные игры.**

**Тема 2.1.** Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Подвижные игры.

Теория: Развитие внимательности.

Практика: игра «Төдмав, коді тэ» («Узнай, кто ты»).

**Тема 2.2.** Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Подвижные игры.

Теория: Развитие техники броска

Практика: Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Подвижные игры.

**Тема 2.3.** Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.

Теория: Развитие техники передачи мяча

Практика: Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.

**Тема 2.4.** Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.

Теория: Развитие ловкости и быстроты.

Практика: игра «Кань да шыръяс» («Кот и мыши»).

**Тема 2.5.** Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.

Теория: Развитие точности

Практика: Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.

**Тема 2.6.** Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Подвижные игры.

Теория: Развитие техники броска мяча

Практика: Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.

**Тема 2.7.** Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.

Теория: Развитие быстроты

Практика: Броски мяча в корзину.

**Тема 2.8.** Взаимодействие двух игроков. Подвижные игры. «Отдай мяч и выйди».

Теория: Развитие ловкости.

Практика: Подвижные игры. «Отдай мяч и выйди».

**Тема 2.9.** Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Теория: Развитие техники нападения.

Практика: Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

**Тема 2.10.** Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Теория: Повторение правила игры

Практика: игра «Йёллёга» («Эхо»)

## **Раздел 3 Лыжная подготовка.**

**Тема 3.1.** Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении

Теория: Развитие равновесия

Практика: Коньковый ход

**Тема 3.2.** Специальные подготовительные упражнения, направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Теория: Повторение техники выполнения

Практика: Попеременный двухшажный ход.

**Тема 3.3.** Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: Повторение техники

Практика: Скользящий шаг.

**Тема 3.4.** Техника спуска со склонов в высокой стойке.

Теория: Повторение техники

Практика: Спуски со склонов.

**Тема 3.5.** Техника спуска со склонов в средней стойке.

Теория: Повторение техники

Практика: Спуски со склонов.

**Тема 3.6.** Техника спуска со склонов в низкой стойке.

Теория: Развитие ловкости

Практика: Техника спуска со склонов в низкой стойке.

**Тема 3.7.** Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Развитие силы

Практика: Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 3.8.** Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.

Теория: Развитие ловкости

Практика: Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.

**Тема 3.9.** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Развитие силы

Практика: Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 3.10.** Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».

Теория: Развитие техники подъемов

Практика: Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».

#### **Раздел 4 Легкая атлетика.**

**Тема 4.1.** Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.

Теория: Развитие быстроты

Практика: Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.

**Тема 4.2.** Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.

Теория: Развитие быстроты

Практика: Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.

**Тема 4.3.** Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте.

**Тема 4.4.** Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.

**Тема 4.5.** Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

Теория: Развитие меткости

Практика: Метание малого мяча на дальность

**Тема 4.6.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.

**Тема 4.7.** Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.

Теория: Развитие прыгучести Практика: Прыжки в длину с разбега

#### 4. Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	0,2	4,8	6
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры	0,2	0,8	1
1.2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры	1		1
1.3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры	1		1
1.4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
1.5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками	1		1
1.6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	1		1
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>	12		12
2.1	Передача в парах, по кругу в шеренге. Передачи мяча. Подвижные игры	1		1
2.2	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Подвижные игры	1		1
2.3	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры	1		1
2.4	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры	1		1
2.5	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры	1		1
2.6	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Подвижные игры	1		1
2.7	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину	1		1
2.8	Взаимодействие двух игроков. Подвижные игры. «Отдай мяч и выйди»	1		1
2.9	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1
2.10	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		1
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	10	1	9
3.1	Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении	1		1
3.2	Специальные подготовительные упражнения,	1		1

	направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом			
3.3	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	1		1
3.4	Техника спуска со склонов в высокой стойке	1	0,2	0,8
3.5	Техника спуска со склонов в средней стойке	1	0,2	0,8
3.6	Техника спуска со склонов в низкой стойке	1	0,2	0,8
3.7	Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом	1	0,2	0,8
3.8	Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке	1		1
3.9	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1	0,2	0,8
3.10	Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».	1		1
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>7</b>		<b>7</b>
4.1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры	1		1
4.2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры	1		1
4.3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры	2		2
4.4	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
4.5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1		1
4.6	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	1		1
4.7	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега	1		1
	<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>